

LIMA, VIERNES 9 DE MAYO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21381 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

S/ 1.20

ROBERT PREVOST NACIÓ EN ESTADOS UNIDOS Y ADQUIRIÓ NACIONALIDAD PERUANA CUANDO TRABAJABA EN NUESTRO PAÍS

▸ EN SU PRIMER MENSAJE COMO LEÓN XIV SALUDÓ: **"A MI QUERIDA DIÓCESIS DE CHICLAYO, EN EL PERÚ"**

EL PAPA ES PERUANO Y EXTRAÑA EL CEBICHE

ESPECIAL págs. 2 y 3

▸ **FUE VICARIO EN CHULUCANAS Y TRUJILLO,** Y OBISPO EN LAMBAYEQUE. QUEDÓ ENCANTADO CON LA COMIDA NORTEÑA

U SIGUE CON VIDA EN LA COPA

Empató 1-1 con Independiente del Valle en el Monumental

CRACK pág. 14

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.83
Venta: S/3.85

CAMBIO DE EURO
Compra: S/4.18
Venta: S/4.22

PERÚ RADAR pág. 5

Los rescataron en aguas ecuatorianas tras más de 50 días perdidos

PESCADORES VIVEN DE MILAGRO

OJO | LIMA
VIERNES 9|05|2025
ojo

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el sucesor del papa Francisco debe seguir su legado en la Iglesia Católica?

SÍ 81% NO 19%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que el papa León XIV, que tiene nacionalidad peruana, acercará más la Iglesia Católica a los pobres?

TWITTER / NORMA YARROW
Congresista @NormaYarrowL

"¡Gracias! Tuvimos la suerte de tenerlo en Chiclayo como arzobispo, el cardenal de los EE. UU., Robert Prevost, fue obispo de mi amada tierra hace pocos años realizando una gran labor social mostrando empatía y humildad. Gracias por el saludo a nuestro amado país y a Chiclayo".

LA CRUDA REALIDAD

CON SAZÓN NORTEÑA

La elección del papa León XIV ayer en el Vaticano hizo que las miradas del mundo se dirijan al Perú debido a que el nuevo pontífice es peruano por elección y corazón, pues al llegar al Perú desde Chicago (Estados Unidos) para cumplir su misión evangelizadora se enamoró de nuestro país, principalmente del norte, y tramitó su Documento Nacional de Identidad. Es que Robert Prevost, nacido en Chicago (Estados Unidos), se ganó el cariño de los chiclayanos y peruanos en sus dos décadas en estas tierras, pues caminó junto a ellos y se sentó a la mesa a disfrutar un delicioso cebiche, un seco de cabrito a la norteña o cualquier otra delicia. Es más, al despedirse del Perú dijo que extrañará la comida peruana. Ayer, en sus primeras palabras como papa, León XIV saludó en español a la Diócesis de Chiclayo y los millones de peruanos. "Dios ha escuchado nuestras oraciones", "Es una persona muy amable", "Es un regalo maravilloso que Dios nos ha dado", dijeron ayer los chiclayanos en la puerta de la catedral de la Capital de la Amistad.

ROBERT PREVOST, AHORA LEÓN XIV, ENVIÓ UN SALUDO AL PUEBLO DE CHICLAYO

El papa es peruano y extraña el cebiche

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

El ambiente de algarabía, júbilo y emoción que llenó ayer la Plaza San Pedro, en Roma (Italia), se trasladó al Perú cuando el cardenal Robert Francis Prevost, de 69 años, fue presentado como el nuevo papa de la Iglesia Católica con el nombre de León XIV, desde el balcón del Vaticano.

Es que el 267° pontífice de la historia, quien nació en Chicago, en Estados Unidos, tiene la nacionalidad peruana y ha pasado la mayor parte de su vida en el norte del país, asumiendo cargos como obispo de la Diócesis de Chiclayo y vicepresidente de la Conferencia Episcopal Peruana.

La muestra de ese vínculo especial que mantiene con el Perú lo dio en su primer discurso como el papa León XIV al mandar un saludo, en español, a su "querida Diócesis de Chiclayo", recordando así las épocas en las que oficiaba misas con la Santísima Cruz de Motupe.

"Y si me permiten también un saludo a todos aquellos, en modo particular, a mi querida Diócesis de Chiclayo en el Perú, donde un pueblo fiel ha acompañado a su obispo, ha compartido su fe y ha dado tanto para seguir siendo Iglesia fiel de Jesucristo", dijo ante miles de feligreses que se congregaron para verlo en la Plaza de San Pedro.

ELECCIÓN. El sumo pontífice obtuvo el respaldo de al menos 89 de los 133 cardenales participantes del Cónclave, quienes en una cuarta votación lo eligieron sucesor de Jorge Mario Bergoglio, Francisco I, quien falleció el pasado 21 de abril tras las celebraciones de la Semana Santa.

A las 6:07 p.m. de Roma (11:07 a.m. en Perú) salió humo blanco de la chimenea de la Capilla Sixtina, en el Vaticano, señal que la decisión estaba tomada. En poco más de una hora, desde la Basílica de San Pedro, el cardenal protodiácono (el más antiguo del colegio cardenalicio), Dominique Mamberti, pronunció las palabras más esperadas por los fieles del mundo: "Habemus Papam".

A diferencia del papa argentino, quien era su amigo cercano y lo llamó en el 2023 a Roma para asumir como prefecto del Dicasterio para los Obispos y presidente de la Pontificia Comisión para América Latina, León XIV apareció con el atuendo tradicional, que incluye la muceta papal (prenda roja que cubre su pecho y espalda), la estola bordada en oro y una cruz dorada.

Pese al cam-



1955
NACIÓ
Prevost, quien fue monaguillo, fue ordenado sacerdote en 1982 en Estados Unidos.

"Y SI ME PERMITEN TAMBIÉN UN SALUDO, EN MODO PARTICULAR, A MI QUERIDA DIÓCESIS DE CHICLAYO EN EL PERÚ"

▪ Unos 400 mil fieles se congregaron en la Plaza San Pedro.

▪ Nuevo sucesor de Pedro lució indumentaria tradicional.

ojo al dato

"Le gusta el cabrito, el arroz con pato y el cebiche, eran sus platos preferidos", confesó el obispo de Chiclayo, Edinson Farfán.



• Estadounidenses también celebran elección.

bio, en su primer mensaje recordó y agradeció al papa Francisco e hizo un llamado a la paz. "Debemos buscar juntos cómo ser una Iglesia misionera, una Iglesia que construye puentes, el diálogo, siempre abierta a acoger como esta plaza con los brazos abiertos", refirió Prevost, de la Orden de San Agustín.

PERUANO. El Papa León XIV fue enviado por primera vez al Perú en 1985 para cumplir misiones en Chulucanas, ciudad ubicada en la provincia de Morropón, en Piura, donde lo recuerdan con cariño y hasta tiene una ahijada con quien siempre mantenía contacto a través de correos.

"Es una excelente persona, para mí es mi padrino. Me llena de emoción que haya asumido este cargo tan importante", dijo Mildret Camacho, emocionada.

Tras su paso por la región piurana, Prevost regresó a Estados Unidos, pero en 1988 retornó al territorio peruano, exactamente a Trujillo, en La Libertad, como director de un proyecto de formación para los aspirantes agustinos.

"Me da mucha alegría saber que nuestro papa es muy noble, humilde y servicial", expresó la trujillana María Yopla, al recordar su labor pastoral.

Después de 11 años volvió nuevamente a Estados Unidos, pero en el 2014 su vínculo con el Perú quedaría sellado al ser designado como administrador apostólico de la diócesis de Chiclayo, en Lambayeque.

Un año después, según el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec), se nacionalizó peruano y obtuvo su primer DNI. "¡El papa es chiclayano de corazón!", comentó la institución.

Durante todos los años posteriores hasta antes de ir a Roma, en el 2023, desempeñó diversos cargos eclesiásticos en esta región norteña, donde pasó la pandemia e impulsó una planta de oxígeno, así como en el Callao.

2 DÍAS
Tardó en finalizar el cónclave, un tiempo de espera similar al elegir a Francisco.

VÍNCULO. Antes de dejar Chiclayo, el entonces cardenal Robert Prevost, admitió que le iba a costar distanciarse del Perú. "Son 38 años, que con alguna interrupción, estoy acompañando y viviendo la alegría y orgullo de sentirme muy identificado con el pueblo peruano", declaró a la prensa.

Además confesó que extrañará la destacada gastronomía peruana, en especial platos chiclayanos. "La comida es siempre muy agradable (...) Me gustan muchísimas cosas: cebiche, cabrito, seco, hay tantas cosas", manifestó.

En una conferencia de prensa, el actual obispo de Chiclayo, monseñor Edinson Farfán, lo describió como un "hombre equilibrado" y resaltó el amor profundo que siente el nuevo papa por el país. "Chiclayo está en su corazón, el Perú está en su corazón, en toda su vida", remarcó.

"Estoy convencido de que el Papa León XIV continuará la línea de comunión y cercanía a los pobres que marcó el pontificado de Francisco", anotó.



• Al nuevo papa le encanta la comida peruana y hasta ayudaba a servir los platitos.

CITAS

¡Qué emoción y qué gran honor para nuestro país! Espero con ansia reunirme con el papa León XIV. ¡Será un momento muy significativo!

DONALD TRUMP
Presidente de los Estados Unidos

Hoy celebramos un momento histórico para el Perú: la elección del cardenal Robert Prevost, ciudadano peruano por elección y corazón.

DINA BOLUARTE
Presidenta del Perú

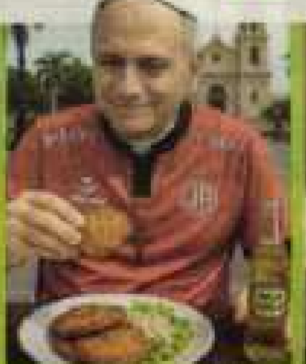
Al elegir el nombre de León XIV quiere subrayar precisamente ese compromiso social de la Iglesia, una Iglesia que acompaña a la sociedad.

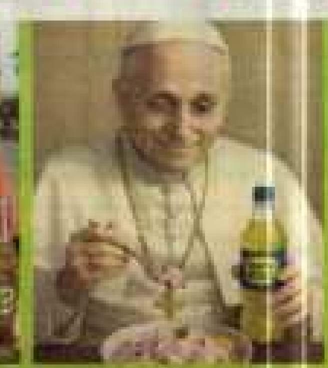


MONSEÑOR PAOLO ROCCO
Nuncio apostólico en el Perú

Las fuerzas del cielo han dado su veredicto de modo claro. No más palabras señor juez. Fin

JAVIER MILEI
Presidente de Argentina





RESALTAN SU VÍNCULO CON PERÚ

Los memes también le rinden homenaje

La elección del cardenal Robert Prevost, quien tiene DNI peruano, como el nuevo papa de la Iglesia Católica generó divertidos memes en las redes sociales que resaltaban su vínculo con nuestro país. Un papamóvil en forma de mototaxi, el papa León XIV comiendo cebiche con tortitas de choclo y vestido como el Señor de Sipán fueron los más virales.







CHICLAYANOS LE PIDEN PRONTA VISITA

Los fieles en Chiclayo celebran con fervor la elección de León XIV, el papa con DNI y SIS peruano. El sumo pontífice vivió varios años en Perú, donde dejó huella con su labor pastoral, por ello en la ciudad norteña celebraron su nombramiento como si fuera un triunfo nacional. Pidieron al flamante papa visitarnos pronto en una gira de su papado.

"TENEMOS UN PAPA QUE QUIERE AL PERÚ"

Bastante emocionado por la elección de Robert Prevost como sumo pontífice, el cardenal peruano Pedro Barreto afirmó que la Iglesia Católica tiene "un papa que realmente quiere al Perú". Además, consideró que su designación es una "continuidad a las reformas que el papa Francisco ha iniciado en fidelidad a Dios y a la Iglesia".





"RUN RUN 2" DEVORA GALLINAS. Un astuto zorro fue captado robando aves en el asentamiento Túpac Amaru, en Ate. Durante meses, los vecinos pensaron que era un perro callejero. Las cámaras revelaron que el zorro atacaba en la madrugada. Piden que el animal sea reubicado en un espacio seguro, así como lo fue el famoso Run Run, que actualmente vive en la Granja Porcón (Cajamarca).



• Eduardo Salhuana responde al premier Adrianzén.

TITULAR DEL PARLAMENTO HABLA CLARO

Afirman que Dina no puede cerrar el Congreso

El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, negó que exista una posibilidad de disolución del Parlamento si es que el premier Gustavo Adrianzén fuera censurado y se le negara la confianza a su sucesor porque ya se convocó a elecciones generales. De esta manera contradijo al premier Adrianzén, quien deslizó un posible cierre del Legislativo. "A algunos nos gana la voluntad más que la reflexión. Pero yo lo que creo es que hay que invocar a la serenidad, a la tranquilidad. Este es un mecanismo normal: los ministros son fusibles, los ministros van y vienen", refirió Salhuana, sobre la posible censura al premier.

Precio de la canasta básica sigue subiendo



• La canasta básica subió 8 soles en un año, pese a la baja en los índices de pobreza.

Aunque la pobreza bajó de 29% a 27.6% en 2024, el costo de vida sigue subiendo. La canasta básica ahora cuesta S/454 mensuales, más que el año pasado. Expertos advierten que las cifras mejoran, pero el bolsillo de los peruanos no lo siente.

AL GRANO



DENUNCIARÁN A EXMINISTRO DE PEDRO CASTILLO

El pleno del Congreso aprobó acusar al exministro de Defensa del gobierno de Pedro Castillo, Walter Ayala, por las presuntas irregularidades en los procesos de ascensos en las Fuerzas Armadas durante su gestión.



PARTIDOS QUEDARÁN FUERA POR FIRMAS FALSAS

Una iniciativa legislativa para suspender el proceso de inscripción de aquellas organizaciones que incurran en irregularidades, como presentar firmas falsas, presentó el Jurado Nacional de Elecciones.

CHANCHO AL PALO ALISTAN EN HUARAL

Huaral se prepara para deleitar a las mamás con su tradicional chancho al palo, plato estrella de la Feria Viva Huaral 2025. Los chefs revelaron que el secreto está en la cerveza que usan para marinar la carne.

GAMARRA Y CENTRO DE LIMA REPLETOS DE COMPRADORES

Locura de ofertas por Día de la Madre

AURORA CANAJULCA
aurora.canajulca@prensmart.pe

A pocos días del Día de la Madre, en Mesa Redonda y en el Mercado Central se vive una verdadera locura de ofertas.

Cientos de compradores recorren las galerías en busca del regalo perfecto para agasajar a mamá este domingo 11 de mayo. Flores, peluches, tarjetas y accesorios diversos son los productos más solicitados.



• El Centro de Lima viene registrando ventas de último momento por fecha especial

La campaña comercial por esta fecha especial ha reactivado con fuerza las ventas en el Centro de Lima. Según los comerciantes, esta es la segunda temporada más importante del año, solo después de la Navidad. Las ofertas abundan y hay opciones para todos los bolsillos.

Los compradores buscan detalles que no solo sean bonitos, sino también accesibles. "No importa si es caro o barato, lo importante es demostrarle amor", dice una joven mientras elige un ramo de flores.

Las galerías han extendido sus horarios para recibir a más público.

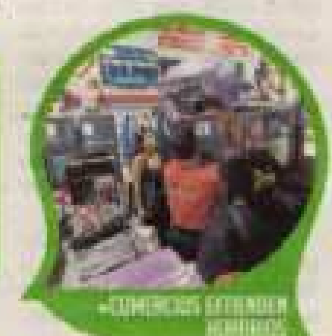
Los peluches y las tazas personalizadas siguen siendo un clásico infaltable. Muchos negocios ofrecen combos armados que incluyen tarjeta, rosa artificial y un dulce a precios desde 10 soles.

En paralelo, Gamarra también se suma a la fiebre de compras. En un recorrido realizado por OJO, se observó que las prendas más demandadas son las chompas y blusas rojas, ya exhibidas en maniquíes y vitrinas para atraer a los clientes.

"Todo lo rojo se vende rápido en estas fechas", comenta una vendedora.

ojo al dato

Los comerciantes de Gamarra lanzaron precios por mayor y menor, para que los compradores lleven regalos para más de una mamá de la familia.



• COMERCIOS EXTIENDEN HORARIOS



PERO SOL APARECERÁ DESDE EL MEDIODÍA

TEMPERATURA BAJARÁ A 10 GRADOS

Lima Metropolitana viene percibiendo desde este fin de semana una mayor sensación de frío en horas de la noche y durante las mañanas. Según el Senamhi, este descenso de la temperatura pronosticado para la costa peruana no significará que durante todo el día hará frío, pues hacia el mediodía se espera la presencia de brillo solar. Los expertos de la institución recomendaron a la población tomar las precauciones para evitar enfermarse por el cambio de clima.

PERÚ



▪ Los hombres de mar aparecieron vivos, pero debilitados.

ESTUVIERON PERDIDOS MÁS DE 50 DÍAS EN ALTAMAR

Cinco pescadores viven de milagro

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Como un milagro en el océano, cinco pescadores peruanos fueron hallados con vida en aguas ecuatorianas tras más de 50 días perdidos en altamar y los familiares exigen su pronta repatriación.

Ellos son Vladimir González Peña (32), José Luis Albinés Mendoza (32), José Gabriel Albines Machacuay (31), el colombiano Johnny Isasa García López y un quinto tripulante aún no identificado.

La embarcación "Mi Juani-ta" había zarpado el 12 de marzo desde el puerto de Pucusana, y solo se supo de ellos una vez: el 19 de marzo, cuando enviaron un mensaje alertando sobre una falla en el motor.

Las familias iniciaron su propia búsqueda: Golpearon puertas, reclamaron ayuda y algunos incluso navegaron cientos de millas por su cuenta sin resultados positivos.

Los cinco hombres fueron encontrados en aguas de Ecuador a bordo de su nave deteriorada y con una vela improvisada. Aunque debilitados, estaban vivos. La emoción invadió a sus familias al verlos vivos en una videollamada.

"No queremos más trámites, queremos que los traigan ya", reclamó la esposa de uno de los sobrevivientes. El drama no ha terminado: siguen lejos de casa, dijeron.

En Pucusana, todos sus seres queridos los esperan para organizarles un homenaje.

ojo al dato

Familiares piden al Gobierno un vuelo rápido a Perú para que los pescadores puedan ser revisados y recibir la atención médica.

LA LIBERTAD

14 HERIDOS EN VUELCO DE BUS



QUIRIVILCA. Unas 14 personas resultaron heridas al volcarse ayer el bus en que viajaban en el distrito de Quiruvilca, provincia de Santiago de Chuco. Zully Florián Díaz, Amador Mestanza Vargas, Paulino Francisco Romero Medina, Elvis Mudarra Layza, Yordi Rivera Segura y Hilder Quispe Anticona son algunos heridos.



ACRIBILLAN A PADRE DE FAMILIA. Sergio Baltazar (18) fue capturado ayer tras el asesinato de Jeison Del Pino (24), en San Juan de Lurigancho. Su amigo Edwin Flores (30) quedó herido. La víctima recibió diez disparos. Tras el ataque, el asesino fue grabado huyendo y luego fue detenido por la unidad PNP "Los Halcones", al ingresar a una vivienda ajena, cuya puerta se encontraba abierta.

TENÍA REVÓLVER Y GRANADA

Agarran a cómplice del "Monstruo"

Agentes antirrobos de la Dirincri capturaron a Miguel Sánchez Chero (35), "Chino Miguel", en la avenida Alfredo Mendiola, en Los Olivos. Es sindicado de ser el brazo derecho del peligroso prófugo Erick Moreno, "Monstruo".

"Chino Miguel" coordinaba con el "Monstruo" extorsiones, cobro de cupos y el robo de vehículos de alta gama en Lima. Al momento de su detención, iba en un mototaxi con un revólver y un bloqueador de GPS. Lo revelador ocurrió en la intervención, cuando el propio "Monstruo" llamó desde una línea extranjera (Brasil) al celular del detenido, confirmando así su vínculo.



• Extorsionador también robaba autos de alta gama.

CAYERON CON ARMAS Y EN VEHÍCULOS CON PLACAS CLONADAS

Tumban "marcas" cerca de banco

➚ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Una intensa persecución policial se vivió ayer jueves en la cuadra 34 de la avenida Perú, en San Martín de Porres (SMP), que acabó con la captura de cinco "marcas" que rondaban una entidad bancaria con clara intención de asaltar a algún cliente.

Los sujetos, todos peruanos, formaban la banda "Los encapuchados del norte". Iban a bordo de dos vehículos y fueron capturados por agentes de Seguridad Ciudadana de SMP y policías.

Fueron identificados como Mario Meléndez Castro, Abel Córdoba Vivanco, Carlos Quiroz Bellazco, Hugo Cama Eddu Ríos y Jeferson Medina.

Se desplazaban en un auto Nissan Versa, BHF-193, y una camioneta Glory, CFB-451, donde tenían dos armas de fuego.

El Nissan Versa ya estaba vinculado a un robo ocurrido en marzo pasado en Breña. Además, según fuentes policiales, ambos vehículos, con placas clonadas, estarían involucrados en otros actos delictivos.



• Así, en el piso, terminaron los hampones.

ojo al dato

Los cinco detenidos fueron trasladados a la comisaría del sector para las diligencias de ley.



• Placas de los carros eran clonadas.

La intervención, que ocurrió a las 11:35 de la mañana, fue ejecutada por agentes de la comisaría Barboncitos. La persecución comenzó cuando los agentes notaron maniobras sospechosas cerca del banco.

Uno de los vándalos escapó hacia el río Rímac, pero ya fue identificado y es buscado. La unidad PNP Águilas Negras participó en el operativo.

La banda se dedicada al "marcaje" y asalto a quienes retiraban dinero en bancos de Lima Norte.



CAPTURADO

EXTORSIONABA A "CACHINEROS"

Julio Rojas (20), presunto miembro de "Los Gatilleros de Huaycán", fue capturado con un arma, balas y stickers extorsivos. Según la Policía, cobraba entre 5 y 6 soles a colectiveros, mototaxistas y hasta "cachineros" en Huaycán, Ate. Operaba bajo órdenes del "Loco Franco", asesino de dos policías. Lo atraparon agentes de la Dirincri en una esquina de las avenidas 15 de Julio y Andrés A. Cáceres. Ya tenía antecedentes por tentativa de homicidio y extorsión.

"Hay mucho periodista que no dice las cosas como son"

ALAN DIEZ HABLA CON OJO SIN PELOS EN LA LENGUA

• Divertido y sincero, así es el periodista Alan Diez.

SILVIA QUISPE RAMÍREZ
silvia.quispe@prensmart.pe

ojo al dato
El sueño de Alan Diez es tener un programa como el de Augusto Ferrando, conductor al que siempre admiró.

Sin pelos en la lengua. Así es Alan Diez, periodista que destaca en el ámbito deportivo con su programa "Fútbol como cancha", y también en "Así somos". Ambos espacios se transmiten en lo que él llama su casa: RPP.

Pero como dice la canción, todo empezó como jugando. En el caso de Alan, empezó imitando. "Yo empecé a imitar en el año 87, en mi barrio, a personajes de la política: Vargas Llosa, Alan García. Un amigo me inscribió al concurso de imitadores del Triki Trak. Yo era chibolo, tenía 16 o 17 años, participé y gané. El premio era un año de contrato en canal 4; trabajé en el Triki Trak con 'Rulito'".

La imitación lo llevó a incursionar en la radio. En Radio Santa Rosa tenía un bloque dentro de un programa deportivo donde imitaba a Ricardo Belmont, Augusto Ferrando, entre otros personajes de la época. Un día el conductor faltó y le pidieron a Alan conducir el programa. "Como a mí me encantaba escuchar a Pocho en Ovación, yo dije ya. Yo estaba informado. El programa duraba 30 minutos. Solito hablé los 30 minutos. Y desde ahí hasta ahorita no paro de hablar", recuerda.

Han pasado 33 años y Alan ha trabajado en radio y televisión. Además, fue jefe de prensa de su querido club Sporting Cristal. Sobre su paso por la televisión, se puede afirmar que Alan, con su picardía, fue el pionero de las "previas".

"Sí, yo inicié eso, con el aval de Alberto Beingolea, que me dio la posibilidad de entrar al canal. No sé si me consideran el rey de las previas porque fui primero, pero lo hice de distinta manera que el resto que lo hace ahora. Fue una linda experiencia. No la volvería a hacer".

Alan también está puesto para el debate con "El Tanque".

- ¿Te encanta generar polémica?

Sí, me encanta porque hay mucho mari... Porque hay mucho periodista que no dice las cosas como son, por intereses, porque no les gusta meterse al área, porque no les gusta tener problemas. Hay que tener problemas...

- Y tú has tenido varios...

Yo creo que nosotros ya estamos grandes y no está bien pelear, no está bien discutir, pero está bien decir las cosas que sentimos. Por eso el Perú está mal, porque no decimos las cosas como son, decimos a medias tintas.

- ¿Sin pelos en la lengua?

Me encanta. Hay que decir las cosas como son y yo creo que por eso tengo esa cantidad de seguidores que en la calle me saludan, que me dicen 'bien, negro; esa es, negro'.

- Los debates con "El Tanque" son intensos.

Con Jesús tengo una química especial. Es un capo y nos llevamos tan bien que sabemos en qué momento acelerar, en qué momento frenar. Nunca nos hemos faltado el respeto.

- Estás en "Así somos", otra faceta. Saliste de tu zona de confort, del fútbol

A mí me encanta "Así somos". Es una oportunidad que me da la radio para seguir creciendo profesionalmente como comunicador. Es un programa lindo, divertido. Tratamos de no hacer entrevistas, sino de conversar.

- ¿Cómo ves a la selección? ¿Vamos al mundial?

La selección no va a ir al mundial. Yo creo que ya estamos eliminados y creo que van a pasar muchos años para ir nuevamente a un mundial porque no estamos preparados y porque la Federación Peruana de Fútbol está manejada por un tipo que no tiene capacidad de gestión; y al no tener capacidad de gestión la cabeza, es bien complicado que todo salga bien.

- ¿Ibáñez debe quedarse o solo acabar el ciclo?

Yo creo que Ibáñez se va a quedar cuatro partidos más y ahí van a tener que traer un técnico que aguante a Lozano; y van a tener que buscarlo no sé en dónde, en Croacia, en Plutón, en otro lado, porque acá no creo que un técnico serio venga a un lugar donde cada 15 días allanan las oficinas.

• Se siente más que feliz trabajando en RPP, la emisora que es como su casa.

33 AÑOS
Tiene de trayectoria Alan Diez como comunicador. Empezó en la radio.

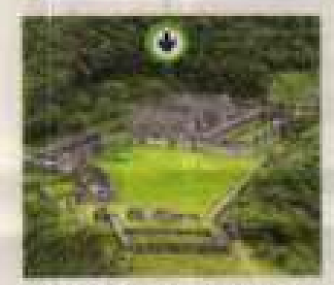
2 NIETOS
Tiene Alan Diez, quienes, confiesa, son su felicidad.

6 AÑOS
tenía cuando su papá lo llevó al estadio Nacional a ver jugar a Sporting Cristal, el club de sus amores.



HAY MÁS LOBOS. El Parlamento Europeo aprobó ayer que se rebaje la protección del lobo en la Unión Europea de "estrictamente protegido" a "protegido", debido a que hay una significativa recuperación de las poblaciones de esta especie. Con 371 votos a favor, 162 en contra y 37 abstenciones, la Eurocámara dio luz verde a la iniciativa.

CUSCO



CHOQUEQUIRAO ES LA NUEVA MARAVILLA

➡ Machu Picchu es una de las siete maravillas del mundo moderno, pero otro sitio arqueológico de Cusco está en los ojos de mundo al ser destacado entre los 44 lugares más hermosos del planeta por la prestigiosa revista Time Out. Se trata de Choquequirao, que destaca al ocupar el octavo lugar en la lista.

SEYCHELLES



BRASIL APLASTA A ESPAÑA EN FÚTBOL PLAYA

➡ La selección brasileña goleó 6-0 a su similar de España y la eliminó en los cuartos de final del Campeonato del Mundo que se está disputando en las islas Seychelles, en el continente africano. La repentina lluvia refrescó la arena y la "Canarinha", vigente campeona, encajó los seis tantos.

FOTOLOCA



HAITÍ

ENVENENA A 40 PANDILLEROS CON "RICAS" EMPANADAS

➡ Una mujer haitiana, cuyo nombre se guarda en reserva por su seguridad, se ha convertido en símbolo de resistencia tras conocerse que sirvió empanadas envenenadas a por los menos 40 miembros de la peligrosa pandilla Viv Ansanm, quienes murieron tras saborear el delicioso bocadillo. Todo ocurrió en uno de los barrios más violentos de Puerto Príncipe, capital de Haití, donde los criminales ha tomado el control casi total desde la crisis política de 2021. Se sabe que la mujer había perdido a familiares a manos de la pandilla.

ESPAÑA



BURRO ESCAPA DE FERIA Y PROVOCA CAOS VEHICULAR

➡ Un burro se escapó de la Feria de Abril de Sevilla y desató el caos en la autopista A-49, lo que provocó kilómetros de vehículos varados. Los hechos tuvieron lugar sobre las 8:40 de la mañana a la altura de la salida de la capital en el sentido hacia Huelva, en la cuesta con dirección a Castilleja de la Cuesta, según informó el diario El Correo. Muchos choferes llamaron a las autoridades, pero el burro finalmente abandonó la carretera al galope.

INDIA



AVIONES DESVÍAN RUTAS POR BOMBAZOS

➡ El espacio aéreo compartido por India y Pakistán ha quedado vacío con desvíos masivos de aviones con pasajeros y el cierre de aeropuertos, tras los ataques aéreos indios en territorio paquistaní.

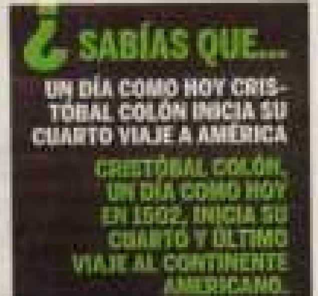
ASÍ FUE

ESPAÑA



NACEN MENOS PERO CRECE LA POBLACIÓN

➡ Pese a que el número de nacimientos ha bajado, la población de España aumentó en 75 mil 865 personas durante el primer trimestre de 2025 y se situó en 49 millones 153 mil 849 habitantes, una cifra histórica. Se debe al incremento de personas nacidas en el extranjero, principalmente hispanos, destacando los venezolanos que prefieren emigrar debido a la crisis en su país.



ESTADOS UNIDOS



DEMOLEDOR INFORME SOBRE DICTADOR VENEZOLANO

"Maduro aplica terrorismo de Estado"

↗ AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

La dictadura de Nicolás Maduro en Venezuela aplica el terrorismo de Estado y es corrupta "a gran escala", advierte la Organización de Estados Americanos (OEA).

"Hay una cooptación total de las instituciones estatales" para "mantenerse ilegítimamente en el poder", señala en su informe anual la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), entidad de la OEA.

REPRESIÓN. "La represión del Estado incluyó prácticas de terrorismo de Estado dirigidas, especialmente, a infundir terror en la ciudadanía y silenciar voces disidentes", precisa el informe de la Comisión sobre Venezuela.

"Entre las violaciones documentadas están: ejecuciones extrajudiciales, desapariciones forzadas de corta duración, detenciones arbitrarias, torturas y otros tratos crueles inhumanos y degradantes, cancelación de pasaportes, muertes violentas, y un sinfín de violaciones a las garantías judiciales y a la libertad de expresión", se lee en el informe.

Sobre las elecciones, en las que Maduro y sus aliados son acusados de hacer fraude, la CIDH concluye: "Antes, durante y después de la elección presidencial del 28 de julio (de 2024), el régimen implementó una estrategia represiva coordinada, con tres etapas, para perpetuarse ilegítimamente en el poder. Se ejecutaron prácticas de terrorismo de Estado que tuvieron como propósito impedir la participación política de la oposición, obstaculizar el desarrollo de una contienda electoral libre, justa, competitiva y transparente, y sembrar terror en la ciudadanía".

ojo al dato

El informe también alerta de la persecución a líderes opositores, como María Corina Machado y Edmundo González.

GOBERNANTE ABOGA POR LA DEMOCRACIA

ALEMANIA



BERLÍN. El presidente alemán, Frank Walter Steinmeier, exhortó a defender la democracia por las lecciones aprendidas tras la Segunda Guerra Mundial. "Sabemos a dónde conducen el aislacionismo, el nacionalismo agresivo y el desprecio a las instituciones democráticas. "Ya perdimos una vez la democracia en Alemania", dijo en un discurso con ocasión del 80 aniversario de la capitulación nazi.

ESTADOS UNIDOS

TRUMP LOGRA ACUERDO HISTÓRICO CON REINO UNIDO

WASHINGTON. El presidente estadounidense, Donald Trump, anunció ayer un acuerdo comercial recién alcanzado con Reino Unido, a cambio del cual Londres eliminará "numerosas barreras no arancelarias" que permitirán un mayor acceso al mercado británico de productos agrícolas o químicos estadounidenses. El primer ministro británico, Keir Starmer, consideró el acuerdo como un "tributo" a la historia de cooperación bilateral entre ambos países. "Creo que es un verdadero homenaje a nuestra trayectoria de colaboración tan estrecha", le dijo por teléfono al presidente norteamericano Donald Trump.



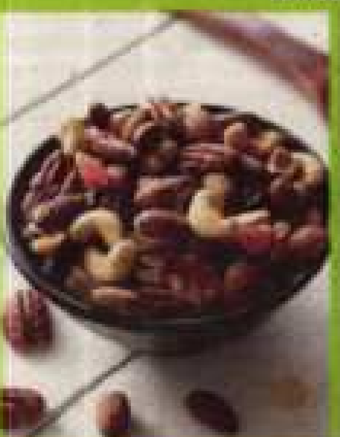
CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

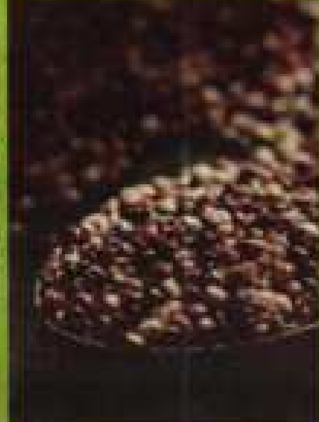
936 098 953
2818677

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

CAUSAS COMUNES

Es fundamental llevar una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en estos nutrientes esenciales. Situaciones donde la anemia es más común.







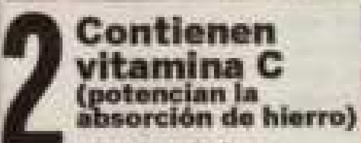
- Dietas pobres en hierro o vitamina B12.
- Gestación y lactancia.
- Menstruaciones abundantes.
- Enfermedades gastrointestinales.
- Etapas de crecimiento acelerado (niñez y adolescencia).
- Personas con sangrado crónico o úlceras.
- Pérdidas de sangre crónicas.
- Estrés crónico (que impacta en la absorción de nutrientes).
- Cortar el cordón umbilical antes de tiempo, al momento del parto.

RECOMENDADOS









1 Ricos en hierro

Legumbres. Lentejas, garbanzos y frijoles.

Verduras de hoja verde. Espinaca, acelga y berros.

Cereales integrales. Avena, quinua, kiwicha y kañiwa.

Semillas y frutos secos. Ajonjolí, almendras y semillas de calabaza.

Microalgas. Spirulina y chlorella.

Algas. Cushuro, cochayuyo y wakame.

Consejo

Evita consumirlos junto con café o té, ya que pueden reducir su absorción.

2 Contienen vitamina C (potencian la absorción de hierro)

- **Frutas cítricas.** Naranja, mandarina y limón.
- **Frutas andinas.** Camu camu y aguaymanto.
- **Verduras.** Brócoli, coliflor, repollo crudo o fermentado.





EL MAGNESIO M
Y CONTRIBU

ALIMEN
PREVENI
LA AN

Cuando el cuerpo no tiene suficient glóbulos rojos sanos o los niveles d hemoglobina son bajos, se dificulta transporte de oxígeno a los tejidos. condición, conocida como anemia, generalmente es causada por la falt hierro, vitamina B12 o ácido fólico. Además de la fatiga y debilidad, los síntomas comunes de la anemia pu incluir palidez, mareos, dificultad pa concentrarse y falta de aliento.

1 INFUSIONES REVITALIZANTES PARA TU CUERPO Y MENTE 28 ABR
2 AROMATERAPIA PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO 2 MAY
3 SOLUCIONES NATURALES PARA ALIVIAR EL TINNITUS 5 MAY
4 ALIMENTOS PREVENI TRATAR ANEMIA 9 MAY

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

EJORA LA ABSORCIÓN DE HIERRO
YE A AUMENTAR LA ENERGÍA

ITOS PARA
R Y TRATAR
EMIA

es
el
Esta
a de
eden
ra

LÁMINA 4

3 Poseen vitamina B12

Suplementos o alimentos fortificados (clave en dietas veganas).

Microalgas.

4 Contienen bastante ácido fólico

Hojas verdes crudas: espinaca, lechuga y perejil.

Palta, plátano y papaya.

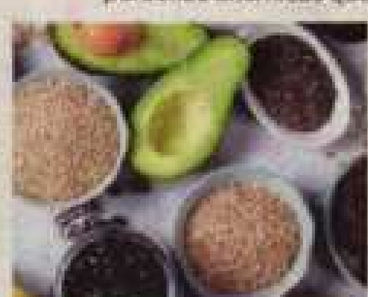
Frijoles y habas.

Pan de masa madre y cereales fortificados.



5 Salud sanguínea óptima

El magnesio es esencial en la producción de glóbulos rojos saludables y ayuda al cuerpo a absorber mejor el hierro. También participa en la formación de energía celular, lo cual es vital para las personas anémicas que sufren de fatiga.



Estimula la médula ósea para formar células sanguíneas.

Mejora la absorción intestinal del hierro.

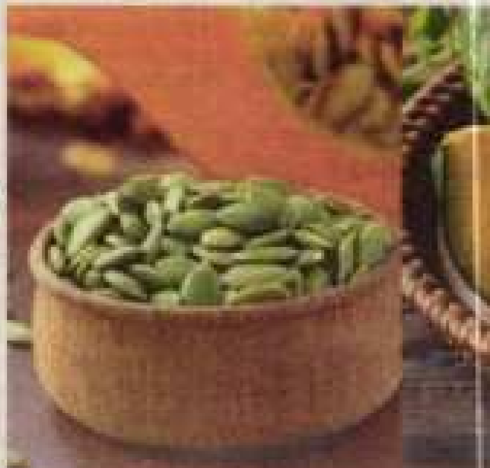
Regula el transporte de oxígeno.

Apoya al sistema inmune, debilitado por la anemia.



FUENTES DE MAGNESIO

Semillas de zapallo, girasol, almendras, nueces, linaza, cacao puro, quinua, espinaca, ortiga, kiwicha



Más informarción

5 ¡ADIÓS AL CALAMBRE! CONSEJOS PARA LIBERAR LOS MÚSCULOS? 12 MAY

6 ¿RONCA AL DORMIR? CAUSAS Y SOLUCIONES INTEGRATIVAS 15 MAY

7 CÓMO SOBRELLEVAR LOS BOCHORNOS DE LA MENOPAUSIA 19 MAY

8 CUIDADO PROFUNDO PARA UNA PIEL RENOVADA 23 MAY

9 ALIVIO NATURAL PARA LOS DOLORES MUSCULARES 26 MAY

10 CÓMO SUPERAR EL INSOMNIO DE MANERA NATURAL 30 MAY

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

SEXUALIDAD Y PAREJAS



CÓMO AFECTAN LOS GRITOS EN LAS RELACIONES AMOROSAS

Levantar la voz en una pareja rompe la comunicación, crea tensiones emocionales y dificulta la resolución de conflictos.

SER HONESTOS DESDE EL INICIO

Sexo ocasional: ¿Es posible sin complicaciones?

El sexo ocasional es una opción que muchos consideran para disfrutar sin compromisos emocionales. Sin embargo, para que sea realmente placentero, es importante ser honestos desde el inicio, compartiendo deseos y límites. Al evitar suposiciones o expectativas no expresadas, ambos pueden disfrutar del momento sin presiones ni complicaciones emocionales. La conexión no siempre tiene que ser profunda, pero sí respetuosa y consciente.

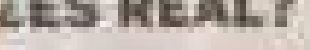
RECUERDOS ÚNICOS

¿Por qué el primer amor nunca se olvida?



El primer amor deja una huella profunda en todos. Según estudios, esto se debe a que es la primera vez que se sienten emociones tan intensas como la pasión y la vulnerabilidad. El cerebro graba esos momentos como algo único, ya que ocurren en una etapa de crecimiento personal y emocional, donde todo se vive de forma más intensa.





¿ES REAL?

La presión de tener 'la relación perfecta'





Hoy en día, las redes sociales a menudo nos muestran relaciones perfectas, pero la realidad es otra. Una relación sólida no depende de la perfección, sino de cómo se enfrentan juntos los altibajos. Aceptar las diferencias, cuidar los momentos buenos y comunicarse con honestidad hace toda la diferencia en el día a día.

EL VERDADERO FIN DE UNA RELACIÓN NO SE DA CON UNA ÚLTIMA CONVERSACIÓN

El peligro de "cerrar ciclos"

OJO AL DATO

La necesidad de una última conversación raramente cumple ese propósito y, en la mayoría de los casos, solo reabre heridas y genera confusión.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Hoy en día, las relaciones amorosas enfrentan nuevos retos y muchas actitudes se están normalizando, como querer cerrar ciclos con exparejas aún estando en nuevas relaciones. Lo ocurrido entre Mario Irivarren, Vania Bludau y Onelia Molina lo refleja claramente.

En esta nota, la psicoterapeuta y neuroeducadora del portal Salud en Casa, Claudia Tassara, explica por qué el verdadero cierre no se logra a través de una última conversación con la expareja

DESPEDIDA. Para la experta, el cierre emocional se logra a través de pasos como aceptar el final de la relación y resignificar la experiencia vivida. Este proceso interno permite alcanzar el cierre sin la necesidad de una última conversación, ya que la clave radica en el trabajo personal y la reflexión.

ILUSIÓN. La urgencia de hablar una vez más suele ser una ilusión emocional. Se busca calmar el vacío o conseguir un final perfecto, pero rara vez sucede. Muchas veces, esa charla solo reabre heridas o confunde.

DOLOR. Desde la neurociencia afectiva, se sabe que una ruptura activa zonas del cerebro similares al dolor físico. Por eso, sanar requiere tiempo y experiencias nuevas, no solo explicaciones lógicas.

RESPETO. Buscar cerrar un ciclo con una ex mientras se está en una relación actual puede cruzar límites importantes. Si no hay acuerdos claros, se puede afectar el respeto y la estabilidad de la nueva pareja, advierte la especialista.

• El verdadero cierre se alcanza cuando se acepta el final sin buscar una validación externa.



APEGOS. El sistema de apego busca reconexión por efectos químicos como la oxitocina o dopamina. Por eso, volver a hablar con una ex puede volverse adictivo.



SANAR. No necesitas una charla final ni que la otra persona te dé permiso para sanar. A veces lo más valiente es tomar distancia definitiva y comenzar a vivir tu propia vida.





RECONCILIACIÓN FALSA. Continuar buscando explicaciones de la otra persona solo prolonga el sufrimiento y aumenta el riesgo de una reconciliación que no corresponde.



APAGAN LA CALDERA

LIGA 1 LE ABRIÓ EXPEDIENTE Y ALIANZA LIMA PODRÍA JUGAR A PUERTAS CERRADAS

CASTIGARÍAN MATUTE POR INCIDENTES ANTE CIENCIANO

Se les viene la noche. Las malas noticias no paran en Alianza Lima y tras la lesión de Pablo Lavandeira y las sanciones a Paolo Guerrero, Carlos Zambrano y Néstor Gorosito, se sumaría la clausura del estadio "Alejandro Villanueva" por hechos ocurridos en el partido ante Cienciano.

En su informe, el árbitro Bruno Pérez detalló que al final del choque desde tres tribunas arrojaron objetos a la terna arbitral y a Christian Cueva, mientras declaraba para la televisión. El juez describe con lujo y detalles lo mal que lo pasó "Aladino", quien fue impactado al menos en dos ocasiones por un llavero lanzado por aficionados que estaban en occidente. Lo mismo ocurrió con los hombres de negro que tuvieron que ser resguardados por la policía ante el lanzamiento de diferentes objetos.

Por si fuera poco, pasada una hora del partido y cuando los árbitros iban a abordar el vehículo que los retiraría del estadio se percataron que al auto les habían bajado la presión a dos llantas. Los jueces tuvieron que pedir auxilio mecánico y demoraron en abandonar el recinto victoriano. El comisario del encuentro también habría reforzado lo expresado por Pérez, por lo que la Comisión de Justicia de la Federación y la Liga 1 ya abrieron un expediente y se vienen duras sanciones. El castigo al estadio victoriano puede ser por cerrarlo varias fechas y en el mejor de los casos se les obligaría a cerrar una o dos tribunas.

CASTILLO NO SE VA. Eryc Castillo, que es de los de extranjeros que mejor viene rindiendo, se mostró partidario de renovar con Alianza ante los rumores de un interés del fútbol argentino. "En realidad se está murmurando. Sí (me gustaría renovar), yo soy muy agradecido con las personas que me brindan la mano. Hace 4 o 5 meses no es que estaba en el aire, sino que no tenía nada concreto. Estas personas confiaron en mí y yo soy muy recíproco con eso", señaló el ecuatoriano.

FIRMADOS

"Cuando ganamos la Champions no me apetecía levantar el trofeo"

ARDA GULER
Jugador de Real Madrid

"La sensación en Alianza Lima es que todo está armado para que campeone la 'U'"

DIEGO REBAGLIATI
Comentarista

"(Kevin) Quevedo juega para él, cuando el fútbol es para adelante. Que haga sus jugadas para avanzar"

JOSÉ CARRANZA
Exfutbolista

"Flick es necesario en el fútbol. La mejor noticia para el Real Madrid es que se fuera al Bayern"

SANTIAGO CAÑIZARES
Es arquero español

EMPATÓ 1-1 EN EL "MONUMENTAL" POR COPA LIBERTADORES

"U" no pudo con Independiente



• Universitario no tuvo ideas para superar al cuadro ecuatoriano.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La ilusión y la desesperanza comparten maletas en Ate. Universitario (4° con 4) igualó 1-1 con Independiente del Valle (2° con 5) y complica su clasificación a octavos de la Copa Libertadores. Los cremas empezaron bien, presionando, sin dejar respirar al visitante, pero sin la efectividad necesaria porque no tienen un "9" de jerarquía.

El cuadro ecuatoriano buscaba tener la pelota al acecho de una falla contraria. Lo que ansiaban llegó a los 28' cuando un remate de fuera del área, el golero Sebastián Britos no botó el balón al tiro de esquina sino al centro de su área y apareció Claudio Spinelli para enviarla al fondo del arco. Felizmente la reacción de la "U" llegó pronto y a los 34' José Carabalí, de zurda, coronó un buen primer tiempo, tras tiro libre de "Orejas" Flores.

En la segunda parte, Independiente del Valle agrupo más hombres en la mediacancha y tuvo más tiempo la pelota. Los cremas se nublaron y ni los ingresos de Churín, Vélez, Rivera y Costa fueron solución. Fue un empate con sabor a poco. La próxima semana solo queda ir por un triunfo ante Barcelona SC (3° con 4), que ayer perdió en Guayaquil 3-2 con River Plate (1° con 8).

ojo al dato

Cienciano (1° con 6) derrotó 3-1 a Caracas (2° con 5) en el grupo H de la Sudamericana.

DT ELOGIÓ AL PLANTEL

AUTUORI FELIZ CON CHELEROS



Paulo Autuori no escatimó elogios para sus jugadores, tras el triunfo ante Bolívar que lo mantiene con opciones de clasificar en la Libertadores. "Me saco el sombrero con los jugadores de Sporting Cristal. Enfrentamos a un rival que tiene año y medio de trabajo. Lo más importante es que estamos con puntos, como están Bolívar y Cerro. Cuando el equipo arrancó, tenía en dos partidos cero puntos", señaló el DT brasileño.

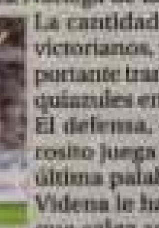
LA COLUMNA DE EL OJÓN



por. el calidoso

EN VIDENA ESPERAN QUE ERICK NORIEGA SE VAYA A UNA LIGA COMPETITIVA...

Hola, holaaa, holaaaaaa mi gente, vengo más embalado que los hinchas celestes celebrando la agónica victoria ante Bolívar. Estos tres puntos permiten a los celestes seguir con vida en la Copa Libertadores y ahora jugarán una final con Cerro Porteño en la penúltima fecha. Los "cerveceros" la pasaron mal en los últimos minutos, sin embargo ya se va viendo la mano de Paulo Autuori que le va dando otra cara a los rimenses. Eso sí, urgente deben reforzarse con un delantero, porque Irven Ávila ya no está para competir al primer nivel. **¡CHEEEEESSSSSS!**



En Alianza tendrían sobre la mesa una importante oferta por Erick Noriega de un cuadro del exterior. La cantidad no es la quieren los victorianos, pero sería la más importante transferencia de los blanquiazules en los últimos tiempos. El defensa, que con Néstor Gorosito juega de volante, tendrá la última palabra, aunque desde la Videna le habrían recomendado que salga solo si va a un torneo competitivo, porque es importante para la selección. **¡OJITO, OJITO!**

La lesión de Luis Advíncula llega en el peor momento para el lateral. Había perdido la confianza de Fernando Gago y con el técnico interino estaba regresando al titularato. Si bien le queda una temporada y media en Boca, es uno de los jugadores que dejaría el club por bajo rendimiento. El "Rayo" estará fuera de las canchas casi dos meses, tuvo ofertas a inicios de año y las desechó porque se tenía confianza y creía que podía ser el jugador decisivo que se había ganado a la hinchada xeneize. **¡NOOOOOOOOO!**

El que cambiaría de equipo, pero no de liga es Bryan Reyna. El extremo, que tiene contrato con Belgrano hasta fines del 2026, no entra en los planes del técnico Ricardo Zielinski para la segunda parte del año y sería prestado a Newell´s, que lo viene siguiendo hace tiempo. También se habló de una opción para regresar a Melgar, pero parece que las relaciones entre el futbolista y los íntimos no terminó de la mejor manera. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAAAUUUUU!**



• Manchester volvió a golear a Athletic Bilbao.

UNITED Y TOTTENHAM GANARON EN SEMIS

Final inglesa en Europa League

Manchester United volvió a aplastar a Athletic Bilbao, que no pudo remontar el 3-0 de la ida y ayer cayó 4-1 en Old Trafford. Los españoles adelantaron con Mikel Jaureguizar (31'), pero los "Diablos Rojos" remontaron con Mason Mount (72', 91'), Rasmus Hojlund (85') y Casemiro (79') y avanzaron a la final de la Europa League.

En la otra semifinal, Tottenham, de visita, se impuso 2-0 al Bodo Glimt en Noruega. La final entre equipos ingleses será el próximo 21 de mayo en el estadio de San Mamés, en España.

DICEN QUE AHORA SON UN GRUPO FUERTE Y UNIDO

PSG manda indirecta a Mbappé

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Agarra esa flor. Durante los festejos por meterse a su segunda final de Champions, los jugadores y directivos del PSG se acordaron de Kylian Mbappé que a inicios de temporada se fue al Real Madrid pensando que con los blancos tendría más opciones de ganar una "Orejona".

Sin "Donatello", los parisinos ya ganaron la Ligue 1, están en la final de Copa Francia donde lo espera el Reims, y el 31 de mayo pelearán por su primera Champions, que se les negó el 2020 ante el Bayern en Lisboa. El primero en acordarse de Mbappé fue el presidente del club Al-Khelaifi. "Tenemos jugadores que dejan todo por la camiseta, hoy todos ellos estaban dispuestos a morir en la cancha", expresó el mandatario del equipo parisino en clara alusión a su exfigura.

Gianluigi Donnarumma, que fue clave ante Arsenal, también mandó una indirecta a su excompañero. "Nuestra mentalidad ha cambiado, ahora somos un mejor equipo. Mbappé es uno de los mejores jugadores del mundo y un gran amigo, pero el grupo en el PSG se ha vuelto muy unido. Nos sentimos muy bien juntos. Ganamos la Eurocopa con Italia de esta manera y eso es importante para todos los equipos", señaló el arquero.



• Jugadores se acordaron de Mbappé tras avanzar a la final.

ojo al dato

Betis, que eliminó a Fiorentina, y Chelsea, que sacó a Djurgarden, jugarán la final de Conference League el 28 de mayo.



LUCECITA EXTRAÑA LA ACTUACIÓN. La actriz Lucecita Ceballos contó que le gustaría regresar a la actuación. "De verdad, extraño actuar. Aún no tengo nada fijo ni claro, pero gracias a Dios que no me falta trabajo", refirió Lucecita.



•Milena no se calla nada y amenaza a su hermana.

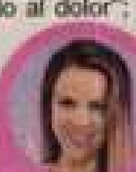
POR DECIR QUE LE FUE INFIEL A EDWIN SIERRA

Milena Zárate demandará a Greissy

Milena Zárate anunció que entablará una demanda en contra de su hermana Greissy Ortega por asegurar que le fue infiel al cómico Edwin Sierra con un primo. "Que espere sentadita, porque de que le voy a contestar, lo haré, pero ahora estoy a full con las grabaciones del teaser de mi serie "Sobreviviendo al dolor"; sin embargo, le caerá su demanda y tendrá que probar las cosas que ha dicho", sostuvo Zárate.

De otro lado, dijo que también tomaría acciones en contra de Jonathan Maicelo, por mencionarla en "El valor de la verdad". "No habrá ningún títere que se quede sin cabeza, así que tengo suficiente raticida para todos. No voy a permitir que nadie manche mi nombre", expresó la colombiana.





•Greissy Ortega en el ojo de su hermana Milena.

Y DICE QUE MAGALY MALINFORMA

Kike saca cara por Vicky Torero

Kike Suero defendió a su pareja Vicky Torero de las acusaciones de Magaly Medina, quien señaló que la bailarina vende productos bamba. "No entiendo la maldad de la señora de malinformar, para empezar Vicky nunca dijo que la billetera que mostró es original. Ella no está vendiendo gato por liebre ni estafando a las personas. No hay nada de malo que venda réplicas", dijo.

Armas: El papa dijo 'arriba Juan Aurich'

IMITADOR ESTÁ CONTENTO POR DESIGNACIÓN DE ROBERT PRESVOT COMO EL SUMO PONTÍFICE

✍ CARLA CHÁVEZ

Fernando Armas, Janet Barboza y Yolanda Medina, celebraron que el nuevo papa sea el estadounidense Robert Prevost, quien se naturalizó peruano en el 2015 cuando dirigía la Diócesis de Chiclayo.

"Ha sido una grata noticia saber que León XIV fue obispo de Chiclayo y tiene DNI peruano. En mi tierra, que es Capital de la Amistad y la fe, hay fiesta. El papa cuando se lanzó el humo blanco, en el Vaticano, dijo 'Di'", señaló Armas.

Los memes han dado vuelta al mundo...

Sí, y mi audio donde digo: Quiero agradecer a todos mis hermanos de la Diócesis de Chiclayo, allá en el norte donde se come tortilla de choclo y cebiche de Chinguirito, los lunes espesado, así que en el nombre del padre, de la chicha y de toda la fe de mis hermanos peruanos y arriba Juan Aurich de Chiclayo.

Eso quiere decir que lo vas a imitar

Claro, di.

Janet Barboza se emocionó al saber de la designación de Prevost.

"Lo comenté cuando hicimos el enlace con Gunter Rave, que podría ser un papa peruano, porque creo muchos en las señales al ver la gaviota sobre la chimenea donde se lanzó el humo blanco. La designación de Prevost es una bendición de Dios, pues estamos padeciendo con la ola de violencia que nos avasalla", señaló.

En tanto, Yolanda Medina dijo que el papa la había saludado.

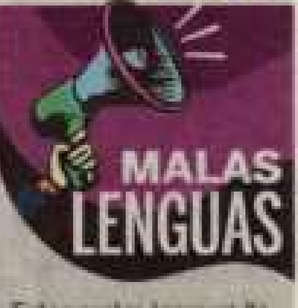
"Estoy feliz porque el papa me saludó, (ríe), una broma, pero estoy muy contenta de saber que León XIV lleva al Perú en su corazón", detalló.

•Janet Barboza conductora

•Yolanda Medina también celebró la elección de León XIV



Janet Barboza comentó que su elección es una bendición para el Perú por la ola de violencia que azota a nuestro país



Estas malas lenguas llegan cargaditas de harto "chimi chimi"... **KIARA LOZANO**, cantante de Corazón Serrano, negó que haya tenido un bronca con su compañera **MILAGROS DÍAZ**, ya que se viralizó un video donde supuestamente le habla mal, y pidió a la gente que dejen de inventar peleas porque todas se llevan bien... FIORELLA CAYO se unió al elenco de "Cantar hasta morir", ante la ausencia de **ROSSANA FERNÁNDEZ MALDONADO** quien participará en "El gran chef famosos"... **HUGO GARCÍA** acaba de llegar de Miami, donde fue vinculado con la modelo venezolana Isabela Laderas, ex pareja del reguetonero Beéle. Ya superó a ALESSIA... Ahora que le quitaron la corona **FLORCITA POLO** se recursea como animadora de eventos y la están anunciando en un sauna. Chamba es chamba... Nos vamos, nos vemos mañana.





Estrella triste por Thamara y Álvaro

LAMENTA SEPARACIÓN Y GÓMEZ ACLARA QUE SU VIDA NO ES UN SHOW

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Estrella Torres se quedó sorprendida al enterarse del fin de la relación de su amiga Thamara Gómez y el cómico ambulante Álvaro Aurora después de casi siete meses juntos. "Qué pena, se les veía una linda pareja. No he conversado con ella por eso no sé nada. En sí, ya es un tema de ellos dos y yo no sería la persona correcta para opinar. Solo desear que las cosas se solucionen", explicó Estrella.

Aunque se pensaba que las indirectas entre la pareja se trataba de una discusión, Aurora dijo que todo sería parte de un show. Esta información molestó a la cantante de cumbia, quien mediante un comunicado anunció el fin definitivo de su relación.

ojo al dato

Thamara Gómez, quien perteneció a agrupaciones como Corazón Serrano y Puro Sentimiento, afirmó que se enfocará en su carrera como solista.

"Después de ver las imágenes emitidas por el programa de Magaly TV, donde mi pareja Álvaro Aurora brinda declaraciones con respecto a los problemas que hemos venido atravesando como pareja, doy por terminada mi relación sentimental. Según su declaración todo es parte de un show, lo cual niego rotundamente. No sé si su vida gira en base de su 'show' pero en mi caso no es así, ya que yo no he necesitado nada de lo antes mencionado para ganarme un nombre en la cumbia", expresó la cantante.

"Me quedaré con todo lo bonito y con la tranquilidad que siempre hice las cosas bien, fui buena mujer, leal y respetuosa en absolutamente todo el tiempo de relación. Teníamos muchos planes juntos, nos quisimos mucho y no es justo que esto haya terminado de esa forma. De todos modos, que le vaya muy bien en la vida y sea muy feliz", añadió.

• Thamara junto con Álvaro

• Estrella dijo que se les veía como una linda pareja.

LE ILUSIONA LA CEREMONIA



Daniela Cillóniz desea casarse

Daniela Cillóniz contó que ya tiene más de siete años de relación con su pareja, padre de sus dos hijas y espera casarse con él. "Nos aburrimos y queremos cambiar y experimentar cosas nuevas, por eso creo que antes de casarse, hay que vivir, viajar, probar, para después poder llevar una vida más tranquila enfocándote en la familia. Sí, me quisiera casar, pero más por la ceremonia y el compartir con mis amigos", dijo. (C. Ch)

ojo

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Una gran energía positiva le ayudará a aprovechar las ocasiones en el trabajo y a resolverlas en el tiempo adecuado. Enhorabuena.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Si está solo en el trabajo porque hay personas cercanas que quieren perjudicarlo, pues es tiempo de saber elegir sus amistades.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Tendrá una oportunidad para demostrar sus avances como profesional. Tómelo con seriedad y deje lo social para otro momento. Suerte.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Suele creer que hay un agotamiento interno que no le deja trabajar. Sin embargo, también dentro suyo está la fuerza para seguir adelante.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Vivirá buenos momentos al lado de la persona amada. Aproveche para reforzar el lazo que los une. No debe descuidar su salud.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
No desaproveche la oportunidad de asumir nuevas responsabilidades en el trabajo, siempre y cuando esté seguro de que puede cumplir.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
El cansancio le jugará una mala pasada, pero contará con la suficiente fuerza de voluntad para no dejar asuntos pendientes. Suerte.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Disfrute de sus éxitos tanto como se lamenta por sus fracasos. De lo contrario, podría caer en un círculo vicioso que le enojará.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
El estrés sufrido en jornadas anteriores ha afectado su rendimiento normal. Deberá hacer una pausa para reponer las energías perdidas.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Encontrará el momento ideal para hacer notar lo buen profesional que es. No deje pasar esa oportunidad o tardará mucho en volver.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Deberá enfrentarse a una jornada de arduo trabajo el día de hoy. Prepárese, porque la presión será fuerte y no hay tiempo para lamentarse.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Todos, eventualmente, debemos enfrentar una mala racha en lo laboral. Lo importante es no decaer. Calma, que todo pasará pronto.



AMOR EN REDES

Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

BUSCA DAMA SERIA
Caballero de 59 años, atractivo e inteligente, desea conocer a una dama de 40 a 50 años, simpática y cariñosa, con intenciones serias.
elopcrbador88@gmail.com

SIMPÁTICA Y HONESTA
Mujer trabajadora, alegre y comprensiva, quiere encontrar un caballero mayor de 50 años, que quiera compartir momentos especiales.
924 63 6773

CARIÑOSO Y LEAL
Joven independiente de Lima, con buenos valores, está en busca de una mujer sincera para una relación basada en confianza.
946 450 294

BROMISTA Y BAILARÍN
Delgado y de buen carácter, sin suerte en el amor, busca a una dama sencilla, hogareña y con valores, para una relación sólida.
992 090 586

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me dejó por mi prima hermana

Sandra (28 años). Doctora Magaly, le escribo con el corazón hecho pedazos. Yo confiaba en Francisco con los ojos cerrados, pero todo cambió después de una reunión familiar.

Una tarde de sábado, lo invité a una parrillada en casa de mis papás. Era la primera vez que lo llevaba a una reunión con toda mi familia. Él llegó bien vestido, con una botella de vino y hasta le llevó flores a mi mamá. Todos quedaron encantados, pero especialmente mi prima hermana Claudia.

Ese día, ella se mostró especialmente cercana con Francisco: conversaban mucho, se reía de todo lo que él decía y buscaba sentarse a su lado. Yo lo noté, pero me dije: "No seas celosa, es tu prima, no pasará nada".

Dos semanas después, Francisco empezó a cambiar. Ya no me escribía en las mañanas, ponía excusas para no vernos, y cuando salíamos, se la pasaba pegado al celular. Mi corazón me decía que algo no andaba bien.

Una noche que se quedó dormido en mi casa, no pude más y revisé su celular. Lo vi todo: mensajes con Claudia, donde se decían "te extraño", "no puedo esperar a verte", y hasta hablaban de lo difícil que era que se vean a escondidas. Sentí que se me congeló el alma.

Lo desperté gritando, llorando y temblando de rabia. Le mostré los mensajes y él, lejos de negarlo, me dijo que lo sentía, pero que "conectaba más con ella" y que "no podía evitar lo que sentía". Desde entonces, no he vuelto a verlos. Me destrozaron dos personas que amaba. ¿Cómo puedo superar esta traición?

ojo al consejo

Querida Sandra, tu dolor es válido, y aunque ahora todo parezca oscuro, recuerda que fuiste valiente al enfrentar la verdad. No te culpes por amar con el corazón limpio. Esta traición habla más de ellos que de ti. Rodéate de personas que te valoren. Dale espacio a tu tristeza, pero no le des poder sobre tu futuro. Poco a poco sanarás y saldrás adelante.

CONSEJO SENTIMENTAL



EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA PAREJA

El éxito profesional no debería afectar la vida personal. Es importante organizarse para incluir momentos de calidad con la pareja. Pequeños gestos diarios pueden fortalecer el vínculo. El amor también necesita tiempo y atención.

MIEDO AL ABANDONO: ¿CÓMO MANEJARLO?

El miedo al abandono muchas veces viene de heridas del pasado. Es clave trabajar en la autoestima y reconocer el propio valor sin depender del otro. Hablar abiertamente con la pareja es esencial. La seguridad emocional se construye juntos.

MANTENER EL DESEO SEXUAL CON LOS AÑOS

El deseo no desaparece, solo cambia. Hablar de fantasías, explorar cosas nuevas sin prejuicios y mantener el juego, el humor y la complicidad ayudan a mantener viva la chispa. No se trata solo de sexo, sino de conexión emocional.



¿QUÉ SIGNIFICA?

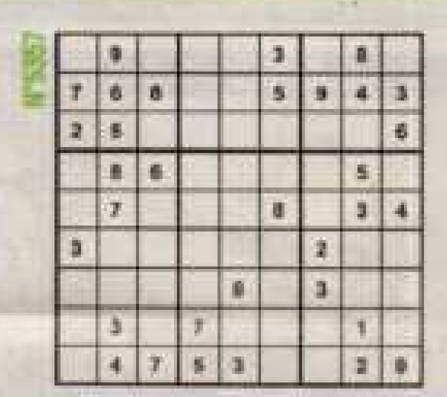
TACITURNO
Callado; de carácter reservado o triste.
SINÓNIMOS: reservado, silencioso, melancólico.
ANTÓNIMOS: expresivo, comunicativo, alegre.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N° 5357



	9				3		8	
7	6	8			5	9	4	3
2	5							6
	8	6					5	
	7				8		3	4
3						2		
				6		3		
	3		7				1	
	4	7	5	3			2	9

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5356

4	1	3	6	8	9	2	5	7
9	5	8	4	7	2	3	1	6
6	2	7	1	5	3	9	4	8
3	4	6	5	1	8	7	9	2
7	9	1	3	2	4	6	8	5
2	8	5	7	9	6	4	3	1
5	3	9	8	6	7	1	2	4
8	6	4	2	3	1	5	7	9
1	7	2	9	4	5	8	6	3

PUPILETRAS

A U Y O Q A M E R C Q S I L L I T A X R K A D A
B L C O L C H O N E T A R B A G O E U O H L C A
U B L S D R W B A Y M O V I L T X F F T E C M N
F Q I E R G O P R G T S L Á M P A R A I M C I U
F L X B T R B K I C E N K O O C L A T N O A R C
P Z R Q E O Q L E J H R E R H B O P Y O C L R C
M C A B Y R B T A U A T W E A A Z U A M H C I U
A E A L N D O B U Ñ E M W J D Ñ C K Y L I E F C
M B H Y L R C N A U A Q A A I E U F N N L T C H
E P F C P I L E G V O P D N L R B J G Z A I S A
L T B H E A P U P F G A Q O L A B E C P N N S R
U V O Z H L J A A I H Q V S A C L P B T G E R I
C B S B N Z A T P O L E L P L F Q O U Z U S E T
O D I T P B N C M E S L P X Y B Y R G F X T C A
W O X H G A E L A B C P O Q V K O K O P B U D H
C N N C M Z A M V S P X G E J N N M N C O J I N

CLAVES DEL DÍA

TEMA: ACCESORIOS DE BEBÉS

BEBÉ
PAÑAL
BIBERÓN
TALCO
PAPILLA
SILLA
CUNA
SONAJERO
MAMELUCO
TOALLITAS
BAÑERA
CUCHARITA
BABERO
MONITOR
PIJAMA
COJÍN
MANTA
TERMÓMETRO
JUGUETE
SACALECHE
ALMOHADA
MÓVIL
CEPILLO
PROTECTOR
ALMOHADILLA
CALCETINES
BOTELLA
LÁMPARA
MOCHILA
CREMA
SILLITA
BOTE
COLCHONETA
GEL
CINTURÓN

SOLUCIÓN PUPILETRAS



prenSmart

SOLUCIÓN ANTERIOR



ojo GRAMA

REFRÁN: LA LENGUA NO TIENE HUESO, PERO ROMPE HUESOS.

Significado: Las palabras pueden herir más que los golpes: hay que usarlas con responsabilidad.

ARTES

cataujo@hotmail.com / N° 6615

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

SALUD MENTAL EN LA MUJER

➔ La salud mental de la mujer puede verse afectada por múltiples factores a lo largo de su vida. El estrés crónico, la sobrecarga de responsabilidades, la violencia, la discriminación y los cambios hormonales (como en el embarazo, el posparto o la menopausia) son factores que pueden aumentar el riesgo de ansiedad o depresión. Además, la presión social por cumplir ciertos roles o estándares también afecta la autoestima.

➔ Sin embargo, hay factores que protegen la salud mental: contar con una red de apoyo emocional, tener vínculos sanos, disponer de tiempo para una misma y poder expresar las emociones sin juicio.

➔ Mantener hábitos como una alimentación equilibrada, descanso adecuado, actividad física regular y pedir ayuda profesional cuando es necesario fortalece el bienestar psicológico.

➔ Cuidar la salud mental no es debilidad: es una forma de vivir con más equilibrio.